

Vertrauen
haben reicht
zum Glück

Vertrauen
haben reicht
zum Glück

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters





ZIELE

Langsamer werden. Mir Zeit geben.
Aufhören, mich unter Druck zu setzen.
Die Freude suchen. Das Licht suchen.
Innehalten. Endlich meine Träume ernst nehmen.
Sie mutig umsetzen.
Öfter mal spielen.
Mich nach mir selbst richten statt nach anderen.
Es mir gleich sein lassen, was sie über mich reden.
Die Angst abschütteln. Die Strenge loslassen.
Freundlich sein.
Nein sagen. Ja sagen.
Grenzen ziehen. Auf mein Herz hören.
Mich nicht mehr vergleichen.
Mich liebhaben.
Mich umarmen.
Vertrauen.

Doris Bewernitz

Inhaltsverzeichnis

Ausdrücklich
glücklich



Magische
Momente

66

Möglichst
mütig

40



Voller
Vertrauen



Wunderbare
Wünsche



Trau dich
108



Ausdrücklich
glücklich



AUFRÄUMEN

Es reicht. Nun bin ich alt genug.
Nun will ich meine Träume zurück.
Ich nehme sie an die Hand und gehe den Weg,
den sie mir zeigen werden.
Lang genug habe ich anderen geglaubt.
Ihre Zweifel und Sorgen angesammelt.
Ihr Zaudern. Ihre Feigheit.
Ihre Unentschlossenheit. Ihre Kränkungen.
Ihre Vorsicht. Ihr Bedenken, Ängste und
Unsicherheiten. Ihr Misstrauen.
Jetzt reicht es.
Heute räume ich auf.
Heute sortiere ich aus.
Alles, was mich einschränkt, alles,
was mich klein macht, werfe ich auf den Müll.
Es hat ab sofort in meinem Herzen nichts mehr
zu suchen.

Doris Bewernitz



AUSDRÜCKLICH GLÜCKLICH

Mich in der Stille guter Gedanken wiederfinden,
mein Ich umarmen, mir neue Wege erlauben,
vertrauensvoll über den eigenen Schatten springen,
mich selbst überraschen mit dem Zuspruch:
Ja, ich liebe meinen neuen Mut, ich stehe zu mir selbst
und gestatte mir ausdrücklich glücklich zu sein!

Angelika Wolff

DIE LÖSCHTASTE DRÜCKEN

Wie man die schlechten Erinnerungen löscht, wollen Sie wissen?

Es war in Thailand vor vielen Jahren, als Ajahn Chah eines morgens von seinem allmorgendlichen Allmosen-gang zurückkehrte, am Wegesrand einen Stock aufhob, und fragte: „Wie schwer ist dieser Stock?“ Bevor noch jemand antworten konnte, warf Ajahan Chah den Stock in die Büsche und sagte: „Schwer ist ein Stock nur solange ihr ihn festhaltet. Sobald ihr ihn wegwerft, ist sein Gewicht dahin.“

Auf der Basis dieses Gedankens habe ich meinen Schülern vorgeschlagen, die folgende „Stockzeremonie“ durchzuführen.

Dafür schreiben Sie so viele schlechte Erinnerungen auf ein Stück Papier, wie Ihnen einfallen. Dann suchen Sie sich einen Stock, wickeln das Papier um eines seiner Enden und befestigen es mit einem Gummi oder etwas Klebeband. Begeben Sie sich dann an ein einsames Plätzchen im Wald, halten Sie den Stock in der Hand und meditieren Sie über das Gewicht all jener schlechten Erinnerungen. Sobald Sie bereit sind, schleudern Sie den Stock mit voller Kraft so weit von sich fort, wie es irgend geht.

Um schlechte Erinnerungen loslassen zu können, müssen Sie sie zunächst einmal als solche erkennen. Sie sich wirklich ins Gedächtnis zurückrufen. Das ist auch der Grund, warum sie aufgeschrieben werden müssen. Anschließend braucht es eine körperliche Handlung beziehungsweise Zeremonie, um dem Loslassen mehr Kraft zu verleihen. Nur zu denken „Ich lasse das jetzt alles los“ funktioniert nicht. Das Um-

wickeln des Stocks mit dem Papier, das Aufsuchen des Waldes mit dem Ziel, all das schlechte Zeug loszuwerden, das Gewicht des Stocks in der Hand und dann der Moment, in dem Sie ihn von sich schleudern – all diese Schritte dienen dazu, Ihre Absicht zu verstärken und sie mit Bedeutung zu versehen. Und das funktioniert. Wirklich. So drücken Sie die Löschtaste.

Allerdings gab es Beschwerden. Es hieß, ich sei dafür verantwortlich, dass der Wald verschmutzt würde. Also veränderte ich das Prozedere wie folgt:

Wie zuvor schreiben Sie alle Ihren schlechten Erinnerungen auf ein Blatt Papier. Denn bevor Sie gelöscht werden können, müssen Sie erst noch einmal an die Oberfläche kommen. Aber diesmal nehmen Sie ein besonderes Papier, und zwar eines, das für miese Erinnerungen besser geeignet ist als alles andere: Sie schreiben auf Toilettenpapier. Sobald Sie mit Schreiben fertig sind, nehmen Sie das Papier mit ins Bad und werfen die beschriebenen Blätter in die Kloschüssel, denn da gehören sie auch hin. Abschließend betätigen Sie die Spülung!

Ajahn Brahm



Wir leben zu 95% aus der unbewussten
Programmierung heraus.
Werde dir deiner Altlasten bewusst
und sortiere mutig aus!



UNBESORGT

Freude, der Flügel wachsen
Mut, der beschwingt
Augenmaß für das wirklich Wichtige
Fingerspitzengefühl für andere
Gelassenheit und Grundvertrauen
Bei unerwarteten Wendungen
Eine Portion Heiterkeit zur Stärkung der Gemütslage:
Mit leichtem Reisegepäck
Lasse dich ein auf dein Leben!

Angelika Wolff

URGRUND

Ich traue
dem Grün der Ampel,
steige in ein Flugzeug,
glaube, dass der Arzt gut ist,
meine Kinder lasse ich los und
lege mich friedlich schlafen.

Geborgen fühle ich:
der Urgrund alles Lebendigen
hält mich in den Händen.

Cornelia Elke Schray



Mit Texten von:

Giesela Baltes, S. 122f. © bei der Autorin. **Doris Bewernitz**: S. 5, 10, 33, 35, 37, 39, 88, 89, 93, 98, 101, 116, 130, 138 © bei der Autorin. **Ajahn Brahm**: S. 12f., 34, 44f. aus: ders., Der Elefant, der das Glück vergaß. Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden © 2015 Lotos, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Übersetzung: Karin Weingart. **Gernot Candolini**: S. 48f., aus: ders., Labyrinth, © 2015 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. **Anthony de Mello**: S. 23-31, aus: ders., Der springende Punkt, © 2015 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. **Hilde Domin**: S. 97, aus: dies., Sämtliche Gedichte von Domin, Hilde / Herausgegeben von Herweg, Nikola; Herausgegeben von Reinhold, Melanie; Nachwort von Klüger, Ruth, © 2009, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. **Traugott Giesen**: S. 79, 107, aus: ders.: Hiersein ist herrlich, © Radius Verlag 2003; S. 106, aus: ders., Gott liebt dich und braucht dich, © Radius Verlag 1987. **Frank Greubel**: S. 47 © beim Autor. **Happinez Redaktion**: S. 16f, Ausgabe 3/2013; S. 59: Ausgabe 7/2020; S. 83 (Martin Hartman): Ausgabe 7/2020 © Bauer Verlag, Redaktion Happinez. **Jörn Heller**: S. 47 © beim Autor. **Hermann Hesse**: S. 100, Textauszug aus: Hermann Hesse, Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2001. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin. **Sabine Heuser**: S. 140f. © bei der Autorin. **Willi Hoffsummer**: S. 86, aus: ders. 77 Herzfenster, Matthias Grünewald Verlag 2009 © Maria Behnke. **Mascha Kaléko**: S. 76, aus: dies., Sei klug und halte dich an Wunder. Gedicht über das Leben, Herausgegeben von Gisela Zoch-Westphal und Eva-Maria Prokop, © München 2017, mit freundlicher Genehmigung von dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. **Thomas Knodel**: S. 120 © beim Autor. **Veit Lindau**: S. 17, aus: ders., SeelenGevögelt. Manifest für das Leben, © beim Autor; S. 118f. aus: Happinez 3/2013, S. 48 © Bauer Verlag. **Lucie Panzer**: S. 77f.: aus: Kirche im SWR1BW vom 9.1.2020 © bei der Autorin. **Claudia Peters**: S. 56, 70f., 128, 132, 143 © bei der Autorin. **Charles Reade** (1814–1884): S. 69. **Maria Sassin**: S. 81, © bei der Autorin. **Traugott Schächtele**: S. 96, aus: Kirche im SWR2, Wort zum Tag 9.3.2009 © beim Autor. **Peter Schiestl**: S. 139 © beim Autor, www.peterschiestl.de. **Cornelia Elke Schray**: S. 15, 20, 36, 38, 43, 46, 55, 58, 80, 94, 102, 103, 110, 111, 112, 113, 121, 133 © bei der Autorin. **Christa Spilling-Nöker**: S. 129 © bei der Autorin. **Nadine Stair**: S. 21. **Gerhard Stanke**: S. 51–53 © beim Autor. **Fulbert Steffensky**: S. 91 © beim Autor. **Eckhart Tolle**: S. 72f. aus: Happinez 2/2016, S. 49 © Bauer Verlag. **Anna Tomczyk**: S. 42 © bei der Autorin. **Rudolf Otto Wiemer**: S. 75 © Rudolf Otto Wiemer Erben, Hildesheim. **Marianne Williamson**: S. 115, aus: dies., Rückkehr zur Liebe. Harmonie, Lebenssinn und Glück durch „Ein Kurs in Wundern“ © 1993 Arkana Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Übersetzung: Susanne Kahn-Ackermann. **Tina Wilms**: S. 54 © bei der Autorin. **Angelika Wolff**: S. 11, 14, 19, 60, 61, 65, 82, 92, 95, 104, 120, 134, 136, 137 © bei der Autorin. **Jörg Zink**: S. 114 aus: ders., Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages. Stuttgart, Kreuz Verlag 1968 © Jörg Zink Erben

Bildnachweis:

MHJ / iStock.

ISBN 978-3-86917-873-8

© 2021 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Graspo CZ a.s., Zlín



Manufaktur

Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C010798

